

OKUL SPORLARI

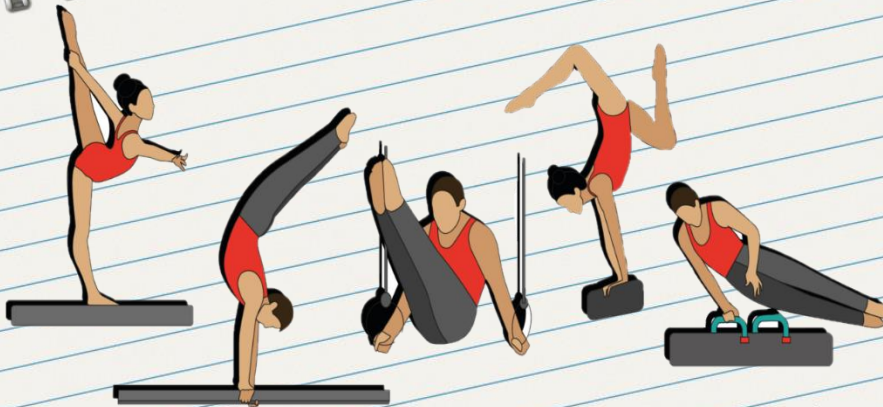
ADANA

PARKUR

MİNİKLER A / B – KÜÇÜKLER (KIZ - ERKEK) KATEGORİLERİ
İL BİRİNCİLİĞİ

YER	YÜREĞİR CİMNASTİK SALONU
TARİH	13 - 14 NİSAN 2026
SAAT	10.30
SON BAŞVURU TARİHİ	03 NİSAN 2026 CUMA SAAT 17.00
TEKNİK TOPLANTI TARİHİ VE YERİ	06 NİSAN 2026 SAAT: 13.30 GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ TOPLANTI SALONU

MÜSABAKALARA GELİRKEN OKUL SPORLARI LİSANSI ASLI, SPOR BİLGİ SİSTEMİNDEN ÇIKARTILMIŞ ONAYLI ESAME LİSTESİ VE NÜFUS CÜZDANLARININ ASLININ GETİRİLMESİ ZORUNLUDUR.



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI





2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



1.Yarışmalar;

Gençlik ve Spor Bakanlığı Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce öngörülen ve ilan edilen hükümlere, Ulusal/Uluslararası federasyon spor dalı yarışma kurallarına uygun olarak yapılacaktır.

- a) Yarışmalar; Minikler (B), Minikler (A) ve Küçükler kategorilerinde mahalli yarışma aşamalarında, kız ve erkek öğrenci sporcular arasında ayrı ayrı olarak yapılacaktır.
- b) Mahalli yarışmalar, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince belirlenecek ve ilan edilecek takvim doğrultusunda düzenlenecektir.

2. Kategoriler, Doğum Tarihleri ve Terfiler

Kategorisi	Eğitim ve Öğretim Kademesi	Yarışma Aşaması	Doğum Tarihleri	Yaş Aralığı (2025 Yılı İtibarıyla)
Minikler (B)	İlkokul	Mahalli	2018-2019-31.03.2020	5-6-7 yaş
Minikler (A)	İlkokul	Mahalli	01.09.2015-2016-2017	8-9 yaş
Küçükler	Ortaokul	Mahalli	2014-2015	10-11 yaş

- a) Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin Terfiler başlıklı 15. maddesindeki hüküm gereğince, öğrencinin velisinin izni ile;
 - Minikler (A) kategorisinde yer alan 2016 doğumlu öğrenciler, ortaokul kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla küçükler kategorisinde yarışabilir.
 - Terfiler; 1 (bir) yaş ile sınırlıdır.
 - Terfi ettirilen öğrenci sporcular, eğitim ve öğretim yılında ilgili spor dalında alt kategorideki hiçbir okullar arası yarışmalara katılamaz.
- b) Milli Eğitim Bakanlığına bağlı yaygın Eğitim ve Öğretim kurumlarına kayıtlı aktif öğrenciler, spor dalı uygulama esaslarında belirtilen kategori ve yaş aralığında bulunmaları koşulu ile ferdi olarak lisanslandırılarak okul spor yarışmalarına katılabilirler.

3. Katile İşlemleri ve Mali Hususlar

- a) Mahalli yarışmalarında, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** yer alan idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yarışma alanına giremez.
- b) Mahalli yarışmalarına katılacak olan katileler; **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi** gereğince oluşturulacaktır.
- c)) İlan edilen Mahalli yarışma programlarına göre yarışmaları erken sonuçlanan veya tamamlanan katilenin yasal harcırahları, organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünce hazırlanan ayrılış evrakında **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi'nin "Seyahat Gün Süre Hesabı" başlıklı 6 ncı maddesinin ikinci fıkrasında** yer alan hüküm de dikkate alınarak, belirlenen tarih üzerinden bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince ödenecektir.
- ç) Mali konularla ilgili hususlarda, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 19. maddesine göre işlem yapılacaktır.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- d) Avans kapatma işlemleri, idareci tarafından yapılacaktır. Ödemelerde, Mülki Amir Onayı ve Kafiye listesi ödeme bordrosuna mutlaka eklenecektir.
- e) Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesinde; bu maddenin (a) fıkrasında belirlenen öğrenci sporcu sayısına istinaden oluşturulan kafiye de yer alan öğrenci sporcular ile **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** belirtilen idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yer alamaz.
- f) Mahalli yarışmalarının; hava şartları, katılım sayısı vb. zorunlu durumlar nedeni ile belirlenen tarihlerde yapılamaması veya uzaması durumlarında; yarışmalar, ev sahibi ilin İl Tertip Komitesinin alacağı karar doğrultusunda, (sporcu öğrencilerin bağlı bulunduğu illerle gerekli yazışmalar yapılarak) yarışma tarihini takip eden günlerde düzenlenecektir. Söz konusu nedenlerle yarışma tarihlerinde değişikliğe gidilmesi durumlarında, yarışmaya katılan iller tarafından Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesi güncellenerek, tahakkuk edecek harcırahlar, yarışmaya eklenen süreler dikkate alınarak, ilgili mali yılın bütçesinden karşılanacaktır.

4. Ödüller

1) Mahalli yarışmalarında;

Genel sıralamada ilk dört dereceyi elde eden öğrenci sporculara madalya ve başarı belgesi verilir.

5. Yetki

- a) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü gerekli gördüğü takdirde, yarışmalara dair tüm hususları değiştirmede yetkilidir.
- b) İl Tertip komitesi, yarışmalar öncesinde düzenlenecek teknik toplantıda Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan spor dalı açıklamalarını ve yarışmalara dair diğer hususları dikkate alarak yarışma programını belirlemek ve uygulamakla yetkilidir.

7. Disiplin İşlemleri ve İtirazlar

- a) Okul spor faaliyetlerinde; oyun kurallarına, spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışlarda bulunulması halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri göz önüne alınarak işlem tesis edilir.
- b) Yarışmalarda spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışların işlenmesi halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri gereğince, mahalli yarışmalarında meydana gelen disiplin ihlalleri hakkında karar verme görev ve yetkisi yarışmanın düzenlendiği ilin İl Spor Disiplin Kuruluna aittir.
- c) İtirazlar, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 21. maddesinde belirtilen hükümlere göre İl Tertip Komitesine yapılır. İtirazların değerlendirmeye alınabilmesi için organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün hesabına 2.000 TL ücret yatırılır ya da İl Tertip Komitesine tutanak karşılığı elden verilir.
- d) İtirazlara yönelik İl Tertip Komitesinin verdiği kararlar kesindir.

8. Genel Hususlar

- a) Yarışma alanına, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesine** uygun hazırlanmış Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesinde yer alan öğrenci sporcu, idareci ve çalıştırıcıdan başkasının girmesine izin verilmeyecektir.
- b) Çalıştırıcı ve idarecilerin; Mahalli yarışmalarına “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden çıkarılmış “Saha Giriş Kartı” ile katılmaları zorunludur.



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



- c) Çalıştırıcılar tarafından; Mahalli yarışmalarında esame listelerinin 'Spor Bilgi Sistemi' üzerinden çıkarılması ve yarışmada görevli hakem veya İl Tertip Komitesi yetkililerine ibraz edilmesi zorunludur.
- ç) Mahalli yarışmalarına ait Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinin Spor Bilgi Sistemi üzerinden düzenlenmesi zorunludur.
- d) Çalıştırıcı ve/veya idarecilerin; spor.gsb.gov.tr/okulsportal adresinde yayımlanan ilgili spor dalı açıklamalarında belirtilen saatte ve yerde yapılacak olan teknik toplantıya katılmaları zorunludur. Teknik toplantıya katılmayan çalıştırıcı ve/veya idarecilerin İl Tertip komitesine yazılı olarak sunulmuş geçerli mazeretleri olmaması halinde öğrenci sporcular yarışmalara alınmayacaktır.
- e) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde eğitim ve öğretim sistemi 5+3+4 olarak uygulanmaktadır. Bu nedenle, içinde bulunulan eğitim ve öğretim yılında ülkemizde düzenlenecek okullar arası yarışmalara Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden küçükler kategorisinde 2014-2015-2016 (İlkokul Kademesi) doğumlu öğrenci sporcular iştirak edecektir.
- f) Yarışmanın teknik toplantısında alınan kararlar ve çekilen yarışma fikstüründe zorunlu haller ve tabii afetler haricinde herhangi bir değişiklik yapılmayacaktır. Fikstür değişikliği yapılması halinde söz konusu durum yarışmaya katılan idareci ve çalıştırıcılara İl Tertip Komitesi tarafından bildirilecektir.
- g) Öğrenci sporcuların fiziki görünümü ile ilgili olarak Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin 16. maddesinde belirtilen hususlara göre İl Tertip Komitesi tarafından işlem tesis edilir.
- ğ) Okul spor faaliyetlerinde; Mahalli yarışmalarında öğrenci sporcuların yanlarında bulundurulması zorunlu evraklar aşağıdadır. Zorunlu evrakları eksik olan öğrenci sporcu yarışmalara alınmayacaktır.

- T.C. kimlik kartı/Nüfus cüzdanı
- Öğrenci Sporcu Lisansı (Spor Dalına ait)
- Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesi (İl dışına gidecek kafileler için zorunludur.)
- Esame Listesi (Tüm yarışmalarda zorunludur.)

h) Çalıştırıcının ilgili mevzuatlarda yer alan hükümleri taşıması gerekmektedir.

9. Lisans

Öğrenci sporcu lisansları, okul yetkilisi tarafından spor bilgi sistemi üzerinden düzenlenir.

a) Lisans Çıkaracak Öğrenci Sporcular İçin İstenen Belgeler;

- Öğrenci belgesi,
 - Sağlık izin belgesi,
 - Veli izin belgesi, (e-devlet veya okul müdürlüğü)
 - Türkiye Cumhuriyeti kimlik numarası beyanı,
 - Yabancı uyruklular için oturma izin belgesi,
- istenir.

b) Öğrenci sporcular için lisans düzenlenirken **sağlık izin belgesi** ibrazı zorunludur.



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



10. Teknik Açıklamalar

- a) İlgili branş ve kategoride mahalli yarışmaların yapılabilmesi için en az 2 okulun başvurusu gereklidir.
- b) Okul spor faaliyetlerine katılacak olan parkur antrenörlerinin 1. kademe antrenör belgesine sahip olmaları ve vize yaptırmış olmaları gerekmektedir.
- c) Öğrenci sporcular cimnastik dalında çıkarılan lisansla alt dal fark etmeksizin cimnastik spor dalının tüm branşlarında yarışabilirler.
- d) Mahalli yarışmalarda, teknik eleman görevlendirmek ve malzeme temini, nakliye ve personel görevlendirme ücretleri ilgili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafınca yapılacaktır.
- e) Yarışmalar ferdi sporcular arasında yapılır.
- f) Yarışma sırasında saha içinde en fazla erkek veya kadın 1 antrenöre izin verilir. (Yarışma alanında belirtilen kuralların dışında kişi bulunduğu takdirde 1,00 puan son nottan kesinti yapılır.)

10.1. Yarışma Formatı

Yarışmalar hibrit formatta yapılır. Katılımcılar, temel parkur becerilerinin ölçülmesine olanak tanıyan, 26 metre uzunluğunda, 2 metre genişliğinde yarışma kulvarda mücadele eder. Sporcular, her kategori için ayrı olarak belirlenen zorunlu hareketler ile kulvarın sonuna gider, ardından herhangi bir zorunlu hareket olmadan, geri döner ve parkuru tamamlar. Zorunlu hareketlerde E (uygulama) puanı kesintisi yoktur. Çizgi, başlama-bitirme ve süre hakemlerinin yanı sıra kontrol noktaları için görevli D Hakemleri, yalnızca zorunlu hareketin geçerliliğini değerlendirir ve kontrol noktalarındaki temel parkur becerisinin doğru şekilde uygulanıp uygulanmadığını tespit eder. Zorunlu hareketler, aynı zamanda kontrol noktası olarak değerlendirilir ve süre cezaları kontrol noktası ihlallerine göre verilir.



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



10.2. Yarışma ve Performans Kuralları

10.2.1. Başlama ve Bitiş

- a) Hız parkuru yarışması için çıkış sırası, teknik toplantıda kura ile belirlenir.
- b) Sporcular, başlama listesine ve çağrılma anonsuna göre başlangıç çizgisinde hazır bulunmalıdırlar.
- c) Başlangıç çizgisi, fotoselin 50 cm gerisinde bulunmalıdır.
- d) Sporcuya çağrılma anonsu yapıldığında, sporcu 30 saniye içerisinde başlangıç çizgisine gelmelidir.
- e) Aksi takdirde, başlama çizgisine gelmesi 30 saniyeyi aşarsa, sporcu bu koşudan diskalifiye edilir (süreyi zaman hakemi kontrol eder).
- f) Başlama çizgisi hakemi, gelen sporcuya, hazır olup olmadığını sorar ve başlangıç çizgisinin gerisinde pozisyon almasını söyler.
- g) Daha sonra, yerinize-hazır diyerek, sonrasında sesli bir şekilde (silah, düdük vb.) başlama işareti verir ve koşuyu başlatır.
- h) Sporcu, başlama çizgisindeki fotosel arasından geçerek süreyi başlatır. Bitiş çizgisindeki fotoselin arasından geçerek süreyi durdurur. Fotoselin altından, üstünden veya farklı şekillerde dış kenarlarından geçerek süreyi durduramayan sporcunun hatası kendine aittir. Her durumda fotoselin arasından geçerek süreyi kendisi sonlandırmalıdır.

10.2.2. Süre Tutma

- a) Süre saniyenin 1/1000'ini ölçen bir süre tutma sistemi ile ölçülmelidir. Bu sistemde ki sürenin Saniyedeki 1/100 inci kısmı yuvarlanır.

Örnek: ölçülen süre: 20,349 ise, yuvarlanarak 20,35 olarak kaydedilir.

Örnek: 20,245 ise sporcu lehine yuvarlama yapılır ve süre 20,24 olarak kaydedilir.

- b) Mevcut bir süre tutma sistemi (fotosel) olmalı, herhangi bir arızası olmamalı. Olası bir arıza durumuna karşı, zaman hakemi tarafından her zaman el kronometresi ile yedek bir süre ölçümü yapılmalı. Zaman hakemi bu süre tutma işlemini bitiş çizgisinde yapar. Elle



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



ölçüm yapılırken, en azından saniyenin 1/10'ini düzgün ölçebilen bir süreölçer kullanılmalıdır.

10.2.3. Kontrol Noktaları

Parkur koşusunda; temas edilmesi, altından ya da üstünden geçilmesi veya üzerinden/üzerine zorunlu hareket yapılması gereken engeller kontrol noktası olarak tanımlanır. Sporcular bu kurallara uyarak parkur koşusunu tamamlar. Doğru uygulamadığı her kontrol noktası için sporcunun süresine bir (3) saniye ceza puanı eklenir. Kontrol noktalarından bir veya daha fazlasını pas geçen (teşebbüs etmeden) sporcunun süresine ise her bir kontrol noktası için iki (5) saniye eklenir. Müsabakalar, kontrol noktası kuralları haricinde FIG/TCF hız parkuru yarışma kurallarına göre gerçekleştirilir. Kontrol noktaları, ilgili yaş kategorilerinin kulvar açıklamalarında tanımlanmıştır.

- Sporcular, parkur içerisinde belirlenmiş olan kontrol noktalarından sırayla geçmek zorundadır.
- Bu kontrol noktaları engeller üzerinde açıkça işaretlenir veya belirtilir.
- Sporcu bir kontrol noktasını kaçırırsa, geri dönerek, kontrol noktasını doğru bir şekilde geçme hakkına sahiptir.
- Kontrol noktalarını doğru bir şekilde geçip geçmeme, tamamen sporcunun kendi sorumluluğundadır.
- Sporcu, bir kontrol noktasını doğru bir şekilde geçmeden bitiş çizgisine ulaşırsa kontrol noktası hakemi, başhakeme işaretle bildirir ve başhakem tarafından sporcu süre cezası alır.

10.2.4. Tekrar Koşu Hakkı

Sporcu veya antrenörlerin tekrar koşu isteme hakları yoktur. Sadece teknik aksaklıklar (elektrik kesintisi, fotosel arızası, engellerin devrilmesi vb.) nedeni ile baş hakemin tespiti ve kararı ile tekrar hakkı verilir.

10.2.5. Çizgi Kuralları

Bir sporcu, vücudunun herhangi bir bölümüyle, engellerin bulunduğu kulvarın sınırlarının (sağ ve solda bulunan çizgilerin) dışına çıkarsa (platform dışına temas ederse) ilgili çizgi hakemi işareti sonrasında başhakem tarafından sporcu diskalifiye edilir.



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



Bant ile oluşturulan parkur alanlarında, katılımcıların kırmızı renk ile işaretlenmiş çizgilere basmaları kesinlikle yasaktır. Parkur boyunca yalnızca beyaz renk ile işaretlenmiş çizgilere basmaları halinde diskalifiye edilmeyecek.

10.2.6. Kıyafet Kuralları

- a) Yarışma kıyafeti sporcunun hareketlerini engellemeyecek, güvenli ve uygun olmalıdır. Çok bol kıyafetler, ilave aksesuarlar, pullu işlemeler, uygunsuz simge veya yazılar yasaktır. Takılar performansı engellememeli veya tehlike oluşturmamalıdır. Sporcular tişört, kollu veya kolsuz üstler; şort, eşofman veya pantolon giyebilir, ayrıca tozluk ve uygun spor ya da koşu ayakkabısı tercih edebilir. Belirtilen bu kıyafet kurallarının ihlalleri sonucunda başhakem tarafından sonuç süresine ceza olarak 2 saniye eklenir.
- b) Sporcu, seremoni ve ödül töreninde okul tişörtü veya eşofmanı giymelidir.
- c) Sporcu ve antrenörlerin kulüp veya milli takım tişörtü, eşofmanı vb. giymesine izin verilmez (ihlalde son nottan 2 saniye kesinti yapılır).



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları

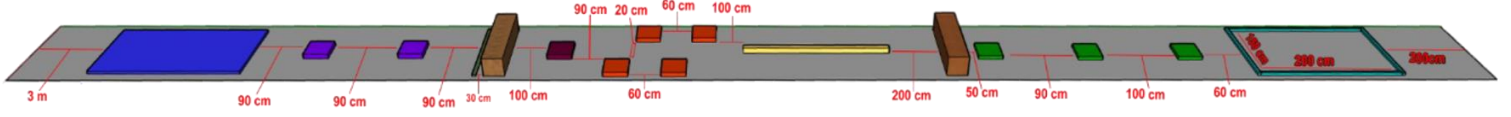


10.3. MİNİK (A) ve MİNİK (B) KATEGORİSİ YARIŞMA KOŞU VE KURALLARI

#	HAREKET	ENGEL ve HAREKET AÇIKLAMALARI	HATALAR	SÜRE CEZALARI
1	Parkour Roll (Parkur Taklası)	100cm genişliğinde, 200cm uzunluğunda cimnastik minderi İki eli (avuç içi) yere temas ederek tek omuz üzerinden başlayan zıt yöndeki kalçada biten çapraz yuvarlanmalıdır.	* Avuç içlerinin yere temas etmemesi * Başın yere temas etmesi * Tek omuz üzeri yuvarlanışın gösterilmemesi (hareketin öne takla formunda veya tamamen yan yuvarlanmayla yapılması)	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
2	Stride	10cm yüksekliğinde, 40x40cm ebatlarında 2 blok engel (engeller arası mesafe 90cm) Geniş adım koşu yapmalıdır.	* Blok engeller dışında ayağın herhangi bir yere temas etmemeli	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
3	Precision	42mm kalınlığında, 200 cm uzunluğunda yer barı Engelden 30 cm uzaklıktaki bar üzerine çift ayak ve parmak ucuyla hassas iniş yapmalıdır. (Bekleme aranmaz)	* Yer barına tek ayak basmak	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
4	Kong Çıkış + Çift Ayak Atlayış	60cm yükseklik, 30cm uzunluk, 100 – 150cm genişliğinde kesik piramit engel veya cimnastik kasası Engel üzerine iki el temas etmelidir. Dizler kolların arasından geçerken el itişisi ile engele çift ayak çıkış yapılmalıdır. 100 cm uzaktaki blok engel üzerine çift ayak inilir	* Ellerin, engel üzerine teker teker temas etmesi (ellerin engele aynı anda temas etmemesi) * Dizlerin, kolların arasından geçmemesi * Ayakların, engel üzerine teker teker temas etmesi (ayakların engele aynı anda temas etmemesi) * Bir sonraki engele sıçrama olmaksızın tek ayak ile uzanılması (sıçrama formunun gösterilmemesi)	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
5	Tic Tac	10cm yüksekliğinde, 40x40cm ebatlarında 4 adet blok engel Blok engeller üzerine tek ayak basarak sağ – sol – sağ – sol veya sol – sağ – sol – sağ sıralı ritmik ve dengeli geçiş yapılmalıdır.	* Koşu ritmi ve dinamizminin bozulması (engeller arası beklemek veya yük aktarımı yapmak) * Tik tak engelleri dışında ayağın herhangi bir yere teması	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
6	Denge (Cimnastik Sırası)	200cm uzunluk, 40 cm yükseklik, 25 cm genişliğe sahip cimnastik sırası, Denge aleti üzerinden düşmeden geçilmelidir.	* Denge aleti/cimnastik sırası üzerinde işaretlenmiş noktalardan önce aletten inmek	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
7	Step Vault	60cm yükseklik, 30cm uzunluk, 100 – 150cm genişliğinde kesik piramit engel veya cimnastik kasası Engele sol el ve sağ ayak çıkış, sol ayak iniş yapılır. Engel geçilirken sol ayak engele temas etmeden sol el ve sağ ayağın arasından geçer (veya yazılanın tersi el ve ayak ile) ve yerdeki blok engele basmalıdır.	* Engel üzerine aynı el aynı ayak basmak (örneğin sol el ve sol ayak teması ile hareketi tamamlamak) * Engel geçişi sırasında el ve ayakların birbirine yakın olması (yeterli açıklığın gösterilmemesi) * İnişte iki ayağın aynı anda teması	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
8	Stride	10cm yüksekliğinde, 40x40cm ebatlarında iki blok engel (engeller arası mesafe 90cm) Blok engeller üzerine tek-tek-çift basarak geniş adım koşu	* Blok engeller dışında ayağın herhangi bir yere temas etmesi	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
9	Yer Barı Geçiş	42mm kalınlığında, 150 cm uzunluğunda 2, 200 cm uzunluğunda 2 yer barı (toplam 4 adet) Ön bar + yan bar (sağ veya sol) ve son bar üzerinden adım geçişi yapılmalıdır.	* Ayağın yere temas etmesi	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
KONTROL NOKTALARI		1- Kulvar sonundaki yer barını geçtikten sonra çift ayak yere basmalıdır. 2- Dönüşte tüm engelleri kullanmalıdır. (Precision ve Kong Çıkış tek engel sayıldığı için bara basma zorunluluğu yok.) 3- Zorunlu hareketleri geçerli formda yapmalıdır.		



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



10.4. KÜÇÜKLER KATEGORİSİ YARIŞMA KOŞU VE KURALLARI

#	HAREKET	ENGEL ve HAREKET AÇIKLAMALARI	HATALAR	SÜRE CEZASI
1	Ground Catpass + Roll	100cm genişliğinde, 200cm uzunluğunda cimnastik minderi Eller ileriye uzanış yaparak yere konur, kalça yükseltilir ve bacaklar ellerin arasından öne geçirilerek hamle yapılır, yukarı doğrulma şartı aranmadan roll taklaya bağlamalıdır.	Ground Catpass: * Ellerin zemine teker teker temas etmesi (ellerin zemine aynı anda temas etmemesi) * Bacakların, omuz hizasından fazla açık olması * Vücudun ileriye taşınmaması (uzanış formunun gösterilmemesi) * Uzanış sonrası ayakların, zemine teker teker temas etmesi (ayakların zemine aynı anda temas etmemesi) Parkour Roll: * Avuç içlerinin yere temas etmemesi * Başın yere temas etmesi * Tek omuz üzeri yuvarlanışın gösterilmemesi (hareketin öne takla formunda veya tamamen yan yuvarlanmayla yapılması)	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
2	Stride	10cm yüksekliğinde, 40x40cm ebatlarında 2 blok engel (engeller arası mesafe 90cm) Geniş adım koşu yapılmalıdır.	* Blok engeller dışında ayağın herhangi bir yere temas etmesi	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
3	Precision	42mm kalınlığında, 200 cm uzunluğunda yer barı Engelden 30 cm uzaklıktaki bar üzerine çift ayak ve parmak ucuyla hassas iniş yapılmalıdır. (Bekleme aranmaz)	* Yer barına tek ayak basmak	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
4	Lazy Vault	60cm yükseklik, 30cm uzunluk, 100 – 150cm genişliğinde kesik piramit engel veya cimnastik kasası Engel geçiş tek elle başlar, ayaklar öne geçtiğinde ikinci elde temas eder ve el itişinden sonra ayaklar yere (veya yerdeki blok engelle) temas ederek geçiş tamamlamalıdır.	* Hareket başlangıcında engelle çift elin aynı anda temas etmesi (harekete tek el girmemek) * Ayaklar engeli aştıktan sonra ikinci elin engelle temas etmemesi (hareketin başlangıcından sonuna kadar tek el kullanmak)	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
5	Tic Tac	10cm yüksekliğinde, 40x40cm ebatlarında 4 adet blok engel blok engeller üzerine tek ayak basarak sağ – sol – sağ – sol veya sol – sağ – sol – sağ sıralı ritmik ve dengeli geçiş yapılmalıdır.	* Koşu ritmi ve dinamiklerinin bozulması (engeller arası beklemek veya yük aktarımı yapmak) * Tik tak engelleri dışında ayağın herhangi bir yere teması	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
6	Kash Vault (basamaklama)	60cm yükseklik, 30cm uzunluk, 100 – 150cm genişliğinde kesik piramit engel veya cimnastik kasası İki el aynı anda engelin üstüne koyulduktan sonra çevik bir sıçramayla ayaklar ellerin arasına alınır. Eller sabit kalırken iki ayakla aynı anda ileriye hamle yaparak geçiş tamamlanır (ayaklar engelle basarak kash yapılmalıdır.)	* Girişte veya çıkışta ellerin engelle teker teker temas etmesi (ellerin engelle aynı anda temas etmemesi) * Dizlerin, kolların arasından geçmemesi * Basamaklama geçişlerini tercih edecekler için; ayakların engelle teker teker basması (ayakların engelle aynı anda basmaması)	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
7	Kong çıkış + Dive Kong	200cm uzunluk, 40 cm yükseklik, 25 cm genişliğe sahip cimnastik sırası, 2 adet 40x40cm blok engel Blok engelle basılarak cimnastik sırasına iki temas edecek şekilde hamle yapılır, dizler kolların arasından geçerken el itiş ile çift	Kong çıkış: * Ellerin, engel üzerine teker teker temas etmesi (ellerin engelle aynı anda temas etmemesi)	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



		ayak çıkış yapılır. Ardından eller ileri uzatılarak öne atlanır, engel üzerinde eller yere konur ve bacaklar ellerin arasından geçirilerek ileri çıkıldıktan sonra 150 cm uzaklıktaki blok engele tek veya çift ayakla atlamalıdır.	Dizlerin, kolların arasından geçmemesi * Ayakların, engel üzerine teker teker temas etmesi (ayakların engele aynı anda temas etmemesi) Dive kong: * Kong çıkış maddelerinin tümüne ek olarak; uzanış formunun (uçuş evresinin) gösterilmemesi	
8	Yer barı geçişi	42mm kalınlığında, 150 cm uzunluğunda 2, 200 cm uzunluğunda 2 yer barı (toplam 4 adet) Ön bar + yan bar (sağ veya sol) ve son bar üzerinden adım geçiş yapılmalıdır.	* Ayağın yere temas etmesi	3 saniye teşebbüs dahi edilmeden geçilirse 5 saniye
KONTROL NOKTALARI		1- Kulvar sonundaki yer barını geçtikten sonra çift ayak yere basmalıdır. 2- Dönüşte tüm engelleri kullanmalıdır. (Precision ve Lazy Vault tek engel sayıldığı için bara basma zorunluluğu yok.) 3- Zorunlu hareketleri geçerli formda yapmalıdır.		

